

＜お知らせ＞

- ・スタジオクラスは、定員12名です  
※ツールを使用するクラスや特別クラスなど一部例外もあります
- ・「おはよう朝ヨガ」は全会員様ご利用いただけます  
フルタイム会員様は同日、プラスもう1本受講も可能です
- ・14日は夏期休業とさせていただきます 🌞
- ・11日、12日、13日は全会員様ご利用いただけます

| 月   | 火   | 水  | 木  |
|---|---|--|--|
| 4   | 5   | 6  | 7  |
| 13:30~14:45(75分)<br>ポールストレッチ&ヨガ<br>★ ヒロ       | 10:30~11:45(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★~★★ わか                                   | 13:30~14:45(75分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane     | 7:00~7:45(45分)<br>おはよう朝ヨガ<br>★ わか          |
| 18:00~19:00(60分)<br>からだ整えヨガ<br>★★ 未聡          | 18:00~19:00(60分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane                              | 15:15~16:30(75分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane | 13:30~15:00(90分)<br>陰ヨガ<br>★ Natsumi       |
| 19:30~20:30(60分)<br>肩こり解消ヨガ<br>★ 未聡           | 19:30~20:30(60分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane                                  | 18:30~19:30(60分)<br>アロマヨガ<br>★ Mami        | 18:20~19:20(60分)<br>季節のリフレッシュヨガ<br>★★ Yuko |
| 11(祝)   | 12  | 13   | 14   |
| 9:30~10:45(75分)<br>モーニングヨガ<br>★ MANAMI        | 9:30~10:45(75分)<br>モーニングアロマヨガ<br>★ Eri                                  | 9:00~10:15(75分)<br>モーニングヨガ<br>★ Natsumi    | 夏期休業 ☹️                                    |
| 11:15~12:30(75分)<br>アシュタンガヨガビギナー<br>★★ MANAMI | 11:15~12:30(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★★ Eri                                    | 11:00~12:15(75分)<br>代謝アップヨガ<br>★★ ナナ       |  |
| 13:30~14:45(75分)<br>アロマヨガ<br>★ Mami           | 14:00~15:30(90分)<br>アーサナ体得シリーズ<br>片足バランスで整える<br>半月のポーズを美しく<br>レベルフリー 未聡 | 12:45~14:00(75分)<br>むくみ解消ヨガ<br>★ ナナ        |  |
| ※11日、12日、13日は全会員様ご参加可能です                      |   |  |  |

| 土   | 日                                       |
|---|---|
| 2   | 3                                       |
| 7:00~8:30(90分)<br>アシュタンガヨガ<br>★★★ MANAMI    | 9:00~10:15(75分)<br>自律神経を整えるヨガ<br>★ ハル   |
| 9:30~10:45(75分)<br>モーニングヨガ<br>★ なおこ         | 11:00~12:15(75分)<br>アロマヨガ<br>★ Eri      |
| 11:15~12:30(75分)<br>美姿勢ヨガ<br>★★ なおこ         | 12:45~14:00(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★★ Eri    |
| 14:00~15:15(75分)<br>アロマヨガ<br>★ Mami         |   |
| 9   | 10                                      |
| 7:00~8:30(90分)<br>アシュタンガヨガ<br>★★★ Taka      | 9:00~10:15(75分)<br>自律神経を整えるヨガ<br>★ Mami |
| 9:30~10:45(75分)<br>モーニングヨガ<br>★ ナナ          | 11:00~12:15(75分)<br>アロマヨガ<br>★ Eri      |
| 11:15~12:30(75分)<br>代謝アップヨガ<br>★★ ナナ        | 12:45~14:00(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★★ Eri    |
| 14:00~15:00(60分)<br>全身すっきりピラティス<br>★~★★ ちあき |   |
| 16  | 17                                      |
| 7:00~8:30(90分)<br>アシュタンガヨガ<br>★★★ MANAMI    | 9:00~10:15(75分)<br>むくみ解消ヨガ<br>★ ナナ      |
| 9:30~10:45(75分)<br>モーニングアロマヨガ<br>★ ハル       | 11:00~12:15(75分)<br>アロマヨガ<br>★ Eri      |
| 11:15~12:30(75分)<br>ヴィンヤサヨガ<br>★★ ハル        | 12:45~14:00(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★★ Eri    |
| 14:00~15:15(75分)<br>アロマヨガ<br>★ Mami         |   |

＜イベント・特別クラス情報＞

12日(火) 14:00~15:30  
アーサナ体得シリーズ

片足バランスで整える  
半月のポーズを美しく



担当 未聡

全会員様ご参加可能クラス

レビューで応援！  
クラス後にレビューの送信  
いただくと励みになります♡

アシュタンガヨガ  
マイソールクラス  
土曜 7:00~8:30

2日 16日 30日 MANAMI  
9日 9日 Taka

☆マイソールとは各自のペースで  
可能なところまでを繰り返し  
練習するスタイルのクラスです  
☆全会員様及び一般の方、参加可能  
☆同日他のクラスと併せて参加可

会員様参加費：各人初回無料

※6:30~8:30の間、入退室自由です  
始める時間、終わる時間は  
各自で決めていただけます

| 月   | 火  | 水   | 木   | 土  | 日   |
|---|--|---|---|--|---|
| 18  | 19   | 20  | 21  | 23   | 24  |
| 13:30~14:45(75分)<br>ポールストレッチ&ヨガ<br>★ ヒロ                                     | 10:30~11:45(75分)<br>代謝アップヨガ<br>★~★★ ナナ   | 13:30~14:45(75分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane  | 7:00~7:45(45分)<br>おはよう朝ヨガ<br>★ わか<br>13:30~15:00(90分)<br>陰ヨガ<br>★ Natsumi             | 9:30~10:45(75分)<br>モーニングヨガ<br>★ MANAMI<br>11:15~12:30(75分)<br>アシュタンガヨガビギナー<br>★★ MANAMI                          | 9:00~10:15(75分)<br>自律神経を整えるヨガ<br>★ Mami<br>11:00~12:15(75分)<br>アロマヨガ<br>★ Eri<br>12:45~14:00(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★★ Eri |
| 18:00~19:00(60分)<br>からだ整えヨガ<br>★★ 未聡<br>19:30~20:30(60分)<br>肩こり解消ヨガ<br>★ 未聡 | 18:00~19:00(60分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane<br>19:30~20:30(60分)<br>陰ヨガ<br>★★★ ayane   | 15:15~16:30(75分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane<br>18:30~19:30(60分)<br>アロマヨガ<br>★ Mami<br>20:00~21:00(60分)<br>カラダ巡りヨガ<br>★★ Mami | 18:20~19:20(60分)<br>季節のリフレッシュヨガ<br>★★ Yuko<br>19:45~20:45(60分)<br>自分にくつろぐヨガ<br>★ Yuko | 13:30~14:30(60分)<br>全身すっきりピラティス<br>★~★★ ちあき<br>15:15~16:30(75分)<br>アロマヨガ<br>★ ちあき                                |   |
| 25  | 26   | 27  | 28  | 30   | 31  |
| 13:30~14:45(75分)<br>ポールストレッチ&ヨガ<br>★ ヒロ                                     | 10:30~11:45(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★~★★ わか  | 13:30~14:45(75分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane  | 13:30~15:00(90分)<br>陰ヨガ<br>★ Natsumi  | 7:00~8:30(90分)<br>アシュタンガヨガ<br>★★★ MANAMI   | 9:00~10:15(75分)<br>モーニングヨガ<br>★ Natsumi   |
| 18:00~19:00(60分)<br>肩こり解消ヨガ<br>★ 未聡<br>19:30~20:30(60分)<br>からだ整えヨガ<br>★★ 未聡 | 18:00~19:00(60分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane<br>19:30~20:30(60分)<br>リラックスのためのヨガ<br>★ ayane | 15:15~16:30(75分)<br>骨盤調整ヨガ<br>★★ ayane<br>18:30~19:30(60分)<br>むくみ解消ヨガ<br>★ ナナ<br>20:00~21:00(60分)<br>代謝アップヨガ<br>★★ ナナ       | 18:20~19:20(60分)<br>季節のリフレッシュヨガ<br>★★ Yuko<br>19:45~20:45(60分)<br>自分にくつろぐヨガ<br>★ Yuko | 9:30~10:45(75分)<br>モーニングヨガ<br>★ わか<br>11:15~12:30(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★★ わか<br>14:00~15:15(75分)<br>むくみ解消ヨガ<br>★ ナナ | 11:00~12:15(75分)<br>アロマヨガ<br>★ Eri<br>12:45~14:00(75分)<br>姿勢改善ヨガ<br>★★ Eri  |

### 《運動量の目安》

- ★ 初心者も参加しやすい易しいレベル
- ★~★★ 初めの方から慣れてる方まで参加しやすい比較的易しい運動レベル
- ★★ 運動に慣れてきた方も、ちょっとステップアップしたい方も満足できる適度なレベル
- ★★~★★★ 少しチャレンジをしてみたい中級者向けレベル ⇒現在休止中
- ★★★ 頑張りたい方向け、又は特定の流派や目的にフォーカスしたクラス

※運動量は目安です。どのクラスもご自身のできる範囲でご参加可能です◎

### 《注意・お願い》

- ・身体に不都合を感じた場合は、無理をせず担当インストラクターに相談ください
- ・レッスンの途中入退場はご遠慮ください
- ・必ずご予約のうえ参加ください。またキャンセルも事前連絡が必要です
- ・クラスは急遽変更(代行・休講)になる場合がございます ↑WEBスケジュールに反映されます
- ・レッスンのない時間は不在のこともありますので予めご連絡のうえお越しください

かんたん  
ネット予約  
予約カレンダー



予約管理はアプリが便利♪




お気に入り登録  
♥ ← 忘れずタップ

気軽な問合せや  
ネット予約の  
不具合時に  
便利なLINE  
友だち登録

